

高砂老人福祉センターだより



for active 60+

発行：令和8年3月21日
〒983-0014 宮城野区高砂 1-24-9
高砂老人福祉センター
電話 259-7860 FAX259-7882
指定管理者 (社福) 仙台市社会福祉協議会

大きなお風呂でリラックス！

～4月1日（水）大浴場リニューアルオープン～

当センターでは大きなお風呂を無料で提供しています。仲間と一緒に癒しのひとときをお過ごしください。

(初回受付時間 9:30～)

回数	利用時間
1	9:45 ～ 10:35
2	10:45 ～ 11:35
3	11:45 ～ 12:35
4	12:45 ～ 13:35
5	13:45 ～ 14:35
6	14:45 ～ 15:35

※浴槽等消毒のため毎週金曜日は

14時35分で終了します

- 入替時間に換気と消毒をします
- 1回の利用者は男女各10名程度



【楽しい入浴のために】

入浴はからだにも心にも良い効果があります。安全な入浴のために次の点を心がけましょう。

- ① 体調のチェック
体の不調や変化があるときは入浴を控えることも必要です。
- ② 血圧測定
血圧には変動があります。入浴前には必ず測りましょう。
- ③ 入浴前後の水分補給
※少しでも体調に変化がある場合はお声がけください。

(高砂老人福祉センター看護師)

お風呂の日

4月26日（日）

《心地よい香りの入浴剤入り》
効能：肩こり、腰痛、冷え性等

【高砂ふれあいカフェ】

- 日 時 9:30～11:30
- 定 員 20名程度 ※参加費無料
- 協 力 ふれあい高砂のみなさん
- 会 場 交流スペース

【4月のメニュー】 ※4/1はお休み

日にち	内 容
8日 (水)	「おしゃべりサロン」 コーヒーを飲みながら楽しく 過ごしましょう
15日 (水)	
22日 (水)	「やさしいスマホセミナー①」 ※右記参照 要申込

★今月のフリー活動★

参加自由の活動です。お気軽にどうぞ！

○フリーカラオケ（定員20名）

毎週日曜日 集会室

午前 10:00～12:00

午後 13:00～15:30

○フリー卓球（定員20名）

毎週日曜日 洋室

午前 10:00～12:00

午後 13:00～15:30

○フリー囲碁将棋（定員20名）

毎週水曜日 集会室

午後 13:00～15:30

やさしいスマホセミナー

- 日時 ①4月22日（水）
②5月13日（水）
10:00～11:30
※2回連続講座

■内容 LINEでコミュニケーション
①基礎編 ②応用編

■講師 ソフトバンク株式会社

■定員 20名（先着） 参加費無料

■申込 4/7（火）9:30より
センター窓口か電話で受付

はじめての健康マージャン教室

- 日時 5月～10月の休館日を除く
毎週水曜日 10:00～12:00
※初回は5月13日（水）

■講師 一般社団法人
日本認知症予防マージャン協会

■対象 60才以上の仙台市民でマージャン初心者の方
定員：20名（抽選）

■費用 初回 2,000円（テキスト代込）
2回目以降 1,000円/回

■申込 往復はがきに「マージャン教室」と明記の上、住所、氏名、生年月日、電話番号、マージャン経験の有無を記載し当センターへ郵送（4月23日締めきり）

▶申込・問合せ

高砂老人社センター TEL259-7860
〒983-0014 宮城野区高砂 1-24-9

4月の予定表

令和8年

日	月	火	水	木	金	土
			1 ☆(洋) 気功・六和功教室 (開講式) ★(集) フリー囲碁将棋	2 ☆(洋) 学び舎サロン ☆(集) 大正琴教室(開講式) ★(洋) 太極拳教室(開講式) ★(集) 舞踊教室(開講式)	3 ☆(洋) 卓球同好会 ☆(集) カラオケうぐいす ★(洋) ピンポンひよこ ★(集) 民謡教室(開講式)	4 ☆(洋) ダンス初心者(開講式) ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケカトレア
5 ☆(洋) フリー卓球 ☆(集) フリーカラオケ ★(洋) フリー卓球 ★(集) フリーカラオケ	6 休館日	7 ☆(洋) 卓球クラブラビット ☆(訓) 高砂パワリハ ☆(集) 詩吟教室 ★(洋) リラックスヨガ	8 ☆(洋) 気功・六和功教室 ★(洋) ピンポンひよこ ★(集) フリー囲碁将棋	9 ☆(洋) 学び舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 高砂ピンポンズ ★(集) 舞踊教室	10 ☆(洋) いきいきクラブ ★(洋) つるしびな結の会 ★(集) カラオケOB会	11 ☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケローゼ
12 ☆(洋) フリー卓球 ☆(集) フリーカラオケ ★(洋) フリー卓球 ★(集) フリーカラオケ	13 休館日	14 ☆(訓) 高砂パワリハ ☆(集) 詩吟教室 ★(集) カラオケドリーム	15 ☆(洋) 気功・六和功教室 ★(集) フリー囲碁将棋	16 ☆(洋) 学び舎サロン ★(洋) 太極拳教室 ★(集) 舞踊教室	17 ☆(洋) 卓球同好会 ☆(集) カラオケうぐいす ★(洋) ピンポンひよこ ★(集) 民謡教室	18 ☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケカトレア
19 ☆(洋) フリー卓球 ☆(集) フリーカラオケ ★(洋) フリー卓球 ★(集) フリーカラオケ	20 休館日	21 ☆(休) ふれあい高砂 ☆(洋) 卓球クラブラビット ☆(訓) 高砂パワリハ ☆(集) 詩吟教室 ★(洋) リラックスヨガ	22 ☆(洋) 気功・六和功教室 ★(洋) ピンポンひよこ ★(集) フリー囲碁将棋	23 ☆(洋) 学び舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 高砂ピンポンズ ★(集) 舞踊教室	24 ☆(洋) いきいきクラブ ★(洋) つるしびな結の会 ★(集) カラオケOB会	25 ☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケローゼ
26 お風呂の日 ☆(洋) フリー卓球 ☆(集) フリーカラオケ ★(洋) フリー卓球 ★(集) フリーカラオケ	27 休館日	28 ☆(訓) 高砂パワリハ ★(集) カラオケドリーム	29 昭和の日 ★(集) フリー囲碁将棋	30 休館日		

☆の印は午前の開催★の印は午後の開催です。(各部屋の活動開始及び終了時間は厳守願います)

※入浴マナーを守りましょう。また、節電節水にご協力をお願いします。

※開館時間は午前9時30分です。

※上記の予定表は前月20日現在の予定です。行事や教室等の予定により変更がある場合もあります。